MASUTATSU OYAMA Acesta este KflRRTE de MASUTATSU OYAMA PUBLICAȚIA JAPONIA INC Acest KvRvTE Moscova EDITARE ~ CASA DE COMERȚ ■' ritm UDC BBK (Japo) - AVERTIZARE Editorul acestei cărți NU VA FI RESPONSABIL pentru niciun caz de vătămare fizică sau alte daune care pot rezulta din studiul și/sau aplicarea instrucțiunilor conținute aici, Oyama M - Acesta este Karate / Masutatsu Oyama - Per din engleza A Kulikova - M : FAIR-PRESS, - p : ill - (Arte martiale) ISIÌN - - A În această carte, maestrul neîntrecut Masutatsu Oyama expune esența experienței sale de treizeci de ani în studiul și predarea Karate-ului Prezintă multe tehnici speciale folosite în acest tip de lupte Cartea sa cuprinde aproximativ două mii de fotografii, rafie, care demonstrează în întregime adevăratul conținut al karate-ului, capabil să transforme corpul uman într-o armă cu o putere explozivă extraordinară cu ajutorul magiei sale Pentru o gamă largă de cititori UDC BBK (Japo) Pe coperta - ve ishiiii maestru Masutatsu Oyama SBN - - - (c) Oyarna M θ Edition tra Russian I-geek beţie pe rveskii izi in decor FLIR-IÌPECC Editorial Karate, bazat pe vechiul cod marțial japonez Bushido, a devenit astăzi subiect de interes mondial și este una dintre cele mai valoroase părți ale tezaurului înțelepciunii umane Mulți oameni sunt uimiți de forța incredibilă pe care maeștrii de karate o dezvoltă pentru a sparge lemnul și pietrele cu mâinile goale, deoarece este un fel de magie care face imposibilul posibil Și deși istoria Karate-ului este lungă, puterea și tehnicile sale sunt mereu noi Ca mijloc de apărare, karate-ul are o energie și o putere care le lipsește multor alte arte marțiale Fertilizat cu înțelepciune și forță care au fost acumulate de multe generații Karate a fuzionat cu modernitatea rațională pentru a deveni o artă cu adevărat uimitoare de autoapărare Karate a devenit ultima soluție pentru zeci de mii de oameni; poate fi și al tău În această carte, Masutatsu Oyama, maestrul de karate aflat în punctul culminant al lumii de astăzi a karate-ului, încearcă să pună la dispoziția tuturor esența experienței sale -J CT de a învăța și preda karate-ul În această carte, domnul Oyama a îmbinat un număr mare de tehnici speciale într-un singur întreg Cartea include aproximativ două mii de fotografii și a fost nevoie de patru ani pentru a finaliza această lucrare voluminoasă de la planul inițial până la producția finală Karate-ul maestrului Oyama începe și se termină cu puncte în care se află forța și vitalitatea uimitoare a acestui sistem Energia spirituală curge prin aceste puncte, provoacă valuri dinamice și creează curenți de mare putere Domnul Oyama, a cărui experiență spirituală se bazează pe vi-budism și șintoism, a dezvoltat un karate care este calm, pur și stabil În această carte, cititorul va descoperi multe secrete ale artelor marțiale, ale căror adevărate scopuri sunt pacea și libertatea În primul rând, în această carte vei vedea cu ochii tăi în întregime adevăratul conținut al Karate-ului, care a stârnit interes și mirare în întreaga lume Putem afirma cu încredere că nicio altă carte despre Karate nu a prezentat vreodată lumii atât de mult din semnificația reală a acestei arte remarcabile Karate, cu puterea sa magică, vă poate transforma treptat, dar constant întregul corp într-o armă Sensul interior al Karate-ului constă în eliberarea explozivă instantanee a vitalității Această carte nu numai că îi va încânta pe cei care practică Karate, dar va servi ca o nouă sursă de interes nesfârșit pentru mii de cititori care vor vedea cum abilitățile umane perfecte, combinate cu vitalitatea și energia explozivă, pot face imposibilul posibil Editorii acestei cărți au depus toate eforturile pentru a transmite învățăturile Maestrului Oyama fără distorsiuni În același timp, însă, a fost necesar nu numai să se corecteze o serie de

inexactități, greșeli de scriere și greșeli enervante ale primei ediții japoneze, ci și să se schimbe semnificativ aspectul materialului vizual: versiunea în limba engleză a cărții de maestru Oyama nu a fost doar publicată în formatul spațios al unui album mare, ci a fost construită în mare măsură grade după modelul japonez de poligrafie, unde prima pagină, după cum știți, este ultima după concepte europene, și textul este scris vertical Așadar, editorii cer cu seriozitate cititorilor îngăduință pentru acele cazuri (din fericire rare) în care, din cauza diverselor dificultăți, a fost necesară păstrarea aranjamentului materialului pictural, oarecum neobișnuit pentru compatrioții noștri DESPRE AUTOR Masutatsu Oyama s-a născut în Coreea în și a absolvit liceul din Seul În țara sa natală, Oyama a perfecționat cele optsprezece tehnici ale chinezești Kempo* În , când avea ani, a plecat în Japonia, unde în a intrat la Universitatea Takushoku din Tokyo În plus, în Japonia, a devenit elev al lui Gichin Fu nakosi, omul care a creat Karate în Japonia, iar în curând a ajuns la concertul celui de-al doilea master de Karate (Dana) Și-a întrerupt studiile universitare când s-a alăturat armatei în și și-a continuat studiile de karate cu Sodeiju, pe atunci instructor de karate la școala Goju-ryu Până la terminarea războiului, Oyama devenise al patrulea Dan la Karate Când s-a încheiat cel de-al Doilea Război Mondial, Oyama și-a ajutat la un moment dat țara natală în reconstrucția sa, dar din cauza conflictului care a apărut în curând între Coreea de Nord și Coreea de Sud, a abandonat aceste eforturi și s-a concentrat pe practicarea Karate-ului În , după ce a câștigat Turneul de karate din All Japan, s-a dedicat în întregime karateului și a hotărât să urmeze calea doctrinelor acestuia După , s-a retras din popor timp de trei ani întregi, dedicându-se în întregime trăirii conform prescripțiilor Zen A trăit în mănăstiri și la munte și s-a supus constant disciplinei artelor marțiale Prin metode de antrenament atât de dure, cum ar fi meditația sub cascadele de munte, lupta cu animalele sălbatice, spargerea copacilor și a pietrelor cu mâinile goale, Oyama și-a purificat nu numai înțelegerea Karate-ului, ci și mintea și corpul Când a terminat acest curs de disciplină dură, încrederea în sine i-a revenit * Un set de exerciții și acțiuni tehnice care stau la baza celor mai moderne stiluri de Kung Fu și Wu Shu, - Meev ii mai departe cca pe În , s-a întors în civilizație din refugiul său montan pentru a învăța lumea adevăratul sens al Karate-ului Metodele sale uimitoare de luptă, manifestate cel mai dramatic în capacitatea sa de a sparge coarnele taurilor, au creat senzație în lumea Karate-ului Faima de karate a lui Oyama a înflorit atât de repede în străinătate încât a devenit curând necesară deschiderea unui Dojo (sală de antrenament) pentru mulți studenți care erau dornici să învețe de la Oyama În , turneul de karate al lui Oyama din treizeci și două din cele cincizeci de Statele Unite a fost un mare succes În a făcut o călătorie în Asia de Sud-Est, iar în , plecând din Europa, a călătorit în toată lumea, înființând săli pentru predarea Karate-ului după metoda Oyama Oyama are acum săli de sport de karate în Statele Unite și în alte țări Numărul de studenți depășește deja * În , pentru acești studenți, Oyama a publicat prima sa carte - un ghid de Karate - "Ce este Karate?" În Japonia, prima sală de antrenament a lui Oyama, Kyokushin Kaikan, s-a deschis în , iar în o nouă sală cu cinci etaje, cu prim-ministrul Yeisaku Sato ca președinte de onoare, a început pregătirea în programul de master Masutatsu Oyama este cel mai remarcabil profesor de karate cu adevărat semnificativ nu numai în Japonia, ci și în întreaga lume * Datele se referă la , momentul întocmirii primei ediţii a cărţii cuvânt

înainte Acum zece ani am publicat prima mea carte, Ce este Karate? și până astăzi primesc munți de scrisori de la maeștri de karate și prieteni din străinătate - și toată lumea întreabă despre tehnici de karate din ce în ce mai noi, intense și epuizante Această carte, bazată pe experiența mea de treizeci de ani în karate și adevărata ei semnificație, prezintă răspunsul meu la toate aceste întrebări Sper că această carte va deveni o lucrare de bază despre Karate Dar chiar dacă acesta se dovedește a fi cazul, este totuși imposibil să aducem toată bogăția de sens și greutatea profunzimii Karate-ului într-o singură ediție Nici măcar zeci de volume nu vor fi suficiente pentru a face dreptatea adevărată de înțeles Și acest lucru se aplică nu numai Karate-ului, ci și tuturor celorlalte arte marțiale, sporturi și, poate, multe alte domenii: nu este suficient doar să citești și să asimilezi o carte pentru a te califica ca un maestru în această artă Înainte de a putea deveni profesor, trebuie să devii student În plus, costul ridicat al producției de carte este, de asemenea, un factor limitativ În ciuda tuturor acestor afirmații, nu abandonez deloc intenția mea inițială de a aduna tot ce e mai bun din toată arta Karate-ului într-o singură carte Bineînțeles, pentru aceasta, elevii mei, precum și profesorii de karate din multe alte țări, trebuie să coopereze cu mine Ambasadele din alte țări pot ajuta și ele În plus, sprijinul tangibil este oferit, de exemplu, prin cooperarea cu editori, fotografi și traducători la conferințe și întâlniri regulate de publicare De altfel, a fost nevoie de de zile pentru a selecta fotografiile necesare dintre cele care au fost făcute pentru această carte și de zile pentru a scrie cele de pagini ale manuscrisului japonez Care este de fapt semnificația principală și cea mai înaltă a Karate-ului? Această întrebare are legături spirituale profunde cu problemele de a fi o persoană respectabilă, un membru util al societății și un bun om de familie Astăzi, Karate, care a acumulat multe probleme diferite, are mare nevoie de reformă M-am gândit că în această carte ar fi cel mai bine pentru mine să pot transmite mai pe deplin esența Karate-ului și toate tehnicile sale către pietrele care abia încep să practice Karate, pentru a le îndrepta în direcția corectă de dezvoltare în Karate De asemenea, aș dori să eliberez această carte de acele restricții și interdicții nesfârșite, adesea nejustificate, care sunt folosite în majoritatea manuscriselor japoneze pe care le-am folosit la pregătirea ediției Cu toate acestea, sper că am reușit să punem toată inima în această lucrare și cred cu sinceritate că cartea va satisface pe deplin așteptările cititorului Partea Bazele Karateului niyam Scriind această quiche, nu mi-am propus scopul de a obține bani sau faimă Este singura mea dorință ca această carte să servească drept fundație în lumea Karate-ului și să fie o sursă de informații cu autoritate pentru orice cititor care dorește sincer să înțeleagă modul de Karate În concluzie, aș dori să spun că ajutorul și sprijinul acordat mie de ambasadele japoneze din mai multe țări au făcut ca lucrarea la această carte să fie o plăcere, în ciuda dificultăților apărute De asemenea, vreau să-i mulțumesc în mod special lui Masakatsu Mochizuki, președintele Japan Publication and Trade Corporation, editorilor, fotografilor Akira Kotani și Jushin Matsumoto și traducătorului Richard L Cage pentru eforturile minunate depuse în realizarea acestui articol muncă Ianuarie I) Hiasvpshtsu Oyama Capitolul Introducere Karate este o știință și o filozofie a luptei care s-a dezvoltat de-a lungul secolelor în Orient și a devenit acum deosebit de populară în Japonia În ultimii câțiva ani, karate-ul s-a răspândit din Japonia în Statele Unite și Europa, unde câștigă rapid

recunoașterea drept una dintre cele mai eficiente tehnici de autoapărare În calitate de maestru de karate care practică mult timp, sunt deosebit de încântat să văd creșterea popularității sale în rândul popoarelor din Occident Trebuie să recunosc că și eu sunt oarecum surprins, deoarece în urmă cu doar un deceniu eu, la fel ca mulți alți estici, credeam că Karate-ul este prea strâns legat de Orient pentru a fi pe deplin înțeles în alte părți ale lumii Mă bucur să aflu că am greșit Spunând, totuși, că Karate-ul poate fi înțeles în Occident, trebuie să adaug că nu cred că este înțeles cu adevărat așa cum ar trebui să fie În ceasul meu de putregai, sunt consternat să constat că Karate-ul este încă adesea privit ca o metodă de luptă, când de fapt este mult mai mult decât atât Karate este un mod de viață, al cărui scop este să-i facă pe oameni pe deplin conștienți de potențialitățile lor - atât fizice, cât și spirituale Dacă latura spirituală a Karateului este ignorată, aspectul său fizic își pierde sensul Este foarte important să transmit cât mai mult această idee, pe care o aveam în minte când m-am angajat să scriu această carte Deoarece practica karate-ului permite unei persoane să concentreze o forță fizică extraordinară într-un pumn sau o lovitură, karate-ul poate fi periculos sau chiar mortal Mulți oameni tind să se gândească la Karate doar ca la un sport marțial sau chiar ca la o metodă de luptă care nu are alt scop decât o luptă mortală Sensul mai profund al Karate-ului se va deschide-Xia pe paginile acestei cărți, dar aici aș vrea să infirm odată pentru totdeauna noțiunea că Karate-ul promovează creșterea militantismului La urma urmei, un duel în Karate este o luptă neînarmată și am avansat destul de departe de stadiul în care popoarele au purtat războaie fără arme În lupte, karate-ul este un înlocuitor slab pentru arme, chiar și un toiag sau o săgeată, ca să nu mai vorbim de armele nucleare Scopul final al Karate-ului este de a dezvolta cele mai bune calități ale caracterului uman, mai degrabă decât de a dezvolta puterea oamenilor de a rezista dușmanilor fizici Dar Karate, desigur, dezvoltă devotamentul, curajul și alte calități inerente războinicilor Locuitorii Arhipelagului Ryukyu au contribuit foarte mult la dezvoltarea tehnicilor folosite astăzi în Karate În , clanul Shimazu din insula Kyushu a cucerit Ryukyu și a confiscat toate armele de la populația locală Lăsați fără apărare, locuitorii din Ryukyu au fost forțați să se antreneze din greu în tehnici de luptă corp la corp extrem de calificate și trebuie să le aducem un omagiu spiritului și ingeniozității pentru asta că au dezvoltat metode care probabil vor continua să prevaleze asupra oricăror alte mijloace cunoscute de luptă neînarmată Chiar și astăzi, oamenii Ryukyu sunt cei mai formidabili practicanți de karate din lume Motivul pentru aceasta este, fără îndoială, nu numai fizic, ci și spiritual, căci într-un anumit sens karate-ul este expresia hotărârii curajoase a unei mici națiuni de a rezista opresiunii vecinilor săi mai puternici Acest lucru este ușor de înțeles pentru răsăriteni, dar cum rămâne cu popoarele din Europa și America cu cultura lor orientată științific, standardele lor înalte de viață și dorința lor pentru lucruri materiale După ce au dezvoltat aproape toate armele imaginabile, inclusiv bomba nucleară, poate ei evaluează în mod realist sensul unui fel de luptă la fel de primitiv ca karate-ul? Ego-ul pare atât de probabil și atât de superficial că ne aflăm într-o pierdere în Orient și ne imaginăm cum poate deveni Karatul popular în Occident Trebuie să presupunem că occidentalii sunt ceea ce sunt în mod obiectiv ar considera ideea unică de a lupta cu mâinile goale ca fiind prea naivă La final, priceputul str blocarea este aproape întotdeauna capabilă să doboare un adversar bazându-se exclusiv

pe Karate Dar totuși rămâne faptul că americanii și europenii, cu toate armele lor foarte dezvoltate, vin pur și simplu la Karate în mulțime În timp ce motivele sunt fără îndoială diferite pentru toată lumea, calitatea misterioasă care stă la baza aspectului fizic al Karate-ului îi atrage probabil pe occidentali Pe scurt, acest farmec este mai mult modul de karate decât tehnici individuale Nu sunt înclinat să cred că unul dintre predecesorii mei a oferit deja lumii o imagine completă a modului de Karate Și în timp ce mă ofer să recunosc că propria mea interpretare a acestui lucru va fi perfectă, totuși, având o experiență proprie, sunt sigur că va fi utilă pentru îmbunătățirea celor pe care i-am predat și intenționez să-i predau în viitor In prezent, in Japonia, termenul "Karate" este scris cu caractere care inseamna literal "gol" ("kara") si "mana" ("ge") Originea acestui termen nu este atat de evidenta pe cat ar parea Până de curând, simbolul general acceptat pentru "kara" era un cuvânt care însemna "China", iar utilizarea acestei ortografii însemna pur și simplu că karate-ul era o metodă chineză de luptă Dacă cineva își continuă cercetările în această direcție, va descoperi că în antichitate cuvântul "kara" nu se referea deloc la China, ci la regatul Karate, care era situat în vârful sudic al peninsulei coreene și era cunoscut în Japonia ca Mimana Unii etnografi japonezi sunt siguri că rasa japoneză în sine provine de fapt din Karak Este adevărat sau nu cu toate acestea, în timpurile creștine timpurii, a existat o relație mult mai strânsă între Karak și Japonia decât în era mai modernă a Japoniei Cel puțin unii dintre strămoșii poporului japonez proveneau din regatul coreean și ei au fost cei care au jucat cel mai important rol în introducerea culturii continentale în insulele japoneze Datorită frumuseții și unicității diferitelor obiecte și obiceiuri aduse din Coreea în acest moment, cuvântul "kara" a venit cu o conotație suplimentară a sensului general "coreean", "Karak" După Karak s-a despărțit și Japonia a stabilit relații directe cu China, cuvântul "kara" a început să fie folosit pentru a se referi la o altă națiune - chineză În timpul domniei marii dinastii Tang din China, caracterul chinezesc "Tang" a început să fie folosit pentru a scrie "kara" De-a lungul timpului, hieroglifa "kara" din ortografia "Tang" a fost adesea folosită pentru a desemna toate statele străine Drept urmare, cuvântul "Karate", care în principiu însemna ceva chinezesc, era de fapt legat de o metodă de luptă importată din arhipelagul Ryukyu, care, trebuie spus, era foarte diferită de alte metode de luptă importate din China Schimbarea ortografiei personajului de la "kara" în scrierea "Chinei" la "kara" în sensul "gol" a avut loc în timpul celui de-al Doilea Război Mondial, când opinia publică din Japonia s-a opus tot ceea ce era cumva legat de China Deși motivul poate să nu pară în întregime reușit, cu toate acestea, utilizarea simbolului "gol" pare să fie mai potrivită pentru utilizarea în numele "Karate" Karate-ul, după toate probabilitățile, nu ar fi putut exista atât de mult timp dacă nu ar fi fost ceva mai mult decât un simplu set de tehnici de luptă Vitalitatea și respectul universal față de el provin din fuziunea organică a tehnicilor formale cu semnificația spirituală mai profundă a tehnicilor Din acest motiv, karate-ul ar trebui privit nu atât ca o artă marțială folosită pentru a învinge inamicul, ci ca un mijloc de auto-dezvoltare în sens fizic și spiritual În general, karate-ul ar trebui considerat ca o modalitate și un mijloc de îmbunătățire a caracterului Capitolul TEHNICI* ȘI SISTEMUL DE ANTRENARE Tehnică Nefiind conceput în mod natural să lupte, omul a dezvoltat totuși modalități de a lupta cu mâinile goale, picioarele și capul pentru a rămâne în viață Tehnicile primitive de luptă au dat naștere la multe

arte marțiale mai avansate, în care a existat o tehnică specială de dezvoltare a brațelor, picioarelor și capului, combinând toate acestea a rezultat tehnica Tai-Jutsu pentru dezvoltarea întregului corp cu scopul de a dueluri între oameni, cu posibilitatea de luptă cu sabia Extinderea varietății de metode, la rândul său, a dat naștere unor astfel de tipuri specifice de lupte precum Ju-Jutsu, luptele în club și multe altele De atunci modul în care corpul uman și-a dobândit cele cinci părți principale în mișcare - brațe, picioare și cap - existau doar cinci tipuri de tehnici de luptă Acest lucru este valabil și pentru Jujutsu, Kendo și Karate modern Și deoarece avem** două brațe, două picioare și un cap fiecare, putem reduce întreaga varietate de echipamente militare la doar trei * Termenii "tehnică" și "tehnică" în engleză sunt practic imposibil de distins În rusă, ele sunt folosite oarecum diferit: "tehnicile" sunt de obicei denumite acțiuni tehnice separate sau grupurile lor, unite prin caracteristici particulare, în timp ce "tehnică" este de obicei denumită complexe mari de metode pentru efectuarea acțiunilor tehnice - de exemplu, "tehnica lovirii" sau "tehnica aruncării" Acolo unde sunt folosiți termeni oarecum criptici, cum ar fi "tehnica piciorului", sensul mai larg este "tehnică de lucru cu piciorul" (de exemplu, lovituri cu piciorul) **Cel puțin pentru majoritatea Opțiuni Aducând diversitatea lor mai întâi la șase, apoi la doisprezece și, în final, la optsprezece, vom ajunge exact la complexul principal de tehnici chinezești * folosite în lupta antică corp la corp a acestei țări Împărțind fiecare dintre păcatele principalelor tehnici (conform clasificării Karate-ului) în două, vom ajunge la șase acțiuni tehnice - baza reală pe care maeștrii de Karate lucrează ı și inventează diverse alte tehnici Schimbarea mâinilor Aruncare Lupte predispuse tehnica Grips Pârghii (dureroase) Tychkovy rtychki (jogging) Altă tehnică '- Tehnica percuției ¡Lovituri [Alte Tehnica lovirii cu piciorul Lovitură rotundă Lovitură directă (frontală) Lovitură laterală Lovitură în genunchi Altele Blocarea piciorului Tehnica Blocul inferior blocare Middle block [Upper block Tehnica Protecție integrală husa - Protectie externa (protecție) [Protecție internă * Aceleași pe care le-a studiat maestrul Oyama ente în Coreea Clasificarea principală a recepțiilor În această carte, din cele șase diviziuni principale ale clasificării prezentate în secțiunea , vom evidenția loviturile, loviturile, loviturile, blocurile și apărările În continuare, vom continua să împărțim aceste tehnici de bază în funcție de denumirile părților brațelor sau picioarelor utilizate în executarea lor, părțile corpului adversarului pe care se execută tehnicile în atacuri, părțile corpului implicate în blocuri și, de asemenea, din alte considerente În această parte, numele tehnicilor, destinate în principal începătorilor în Karate e, sunt cu caractere aldine Alte tehnici, dar în cea mai mare parte, sunt destinate studenților mai avansați (cu experiență) Desigur, există multe variații, completări și combinații ale acestor tehnici de bază, ca să nu mai vorbim de combinația de lucru manual și note Metode de pumni și poke (poke pumni) cu mâinile Observațiile dintre paranteze se referă la partea corpului adversarului spre care o lovitură sau o lovitură este îndreptată sau conţin informaţii suplimentare Scopul loviturilor și loviturilor sunt comune; mai sunt, desigur, altele În numele tehnicilor, numele părții mâinii este de obicei folosit mai întâi, de exemplu, "suprafața frontală a pumnului este piciorul superior" (Seikei Edan-Tsuki) Termenul "invers" înseamnă că mâna folosită la pumn sau împingere nu aparține aceleiași părți a corpului cu pota din față De exemplu, dacă într-o lovitură cu suprafața frontală a pumnului, se

efectuează o lovitură cu mâna dreaptă, iar fecioara din sud este în față ego g pumnul se numește "dreapta inversă ıchok igerelneppoverkhnosi yo pumn" (Miitg-Ssy-ken Gyaku-Tsuki) Utilizarea mâinii drepte sau stângi este indicată, de exemplu, ca "împingerea dreaptă cu suprafața frontală a pumnului în regiunea superioară" (Migi-Seiken Yodan-Tsuki) sau "împingerea stângă cu suprafața frontală a pumnului" pumnul în regiunea superioară" (Hidari-Seiken Yodan-Tsuki) Pumnul inversat (Uraken) Lovitură din față (Shomen-Uchi) Lovitură de la dreapta la stânga (Saiu-Uchi) Lovitură de spline (Hizo-Uchi) Lovitură de jos (Shita-Tsuki) (zona feței) (partea superioară a corpului) (Partea stanga) (Abdomenul inferior; inghinal) Suprafața frontală a pumnului (Seiken) Poke mediu Top Poke Kick până la bărbie (Age-Uchi) Pumn cerc Poke inferior (zona abdominala) (zona feței) [Zona templului) (Abdomenul inferior; inghinal) mâna suliței (Nukite) Înfige în gât Bagă sub lingură Bagă în stomac Pumn cu articulație extinsă a degetului arătător (Hitosashyubi Ipponken) Pumn cu o articulație extinsă a degetului mijlociu (Nakayubi Ipponken) Pune în frunte O lovitură pe buza superioară lovitură în tâmplă Pumn în bărbie Înfige lingura Pune în frunte O lovitură pe buza superioară lovitură în tâmplă Pumn în bărbie Bagă sub lingură O sulita cu degetul arătător (Ippon- Nukite) Sulița cu două degete (Nihon-Nukite) Baza pumnului (Hiraken sau Tetsuya) Înfige în ochi Înfige în gât Înfige în ochi O lovitură pe buza superioară Pune în trahee Pune în bărbie Pumn cu articulația proeminentă a degetului mare (Oyayubi Ipponken) lovitură în tâmplă Lovitură în ureche Mâna cuțitului (Shuto) Pumn cu două articulații extinse (Nihonken) Puneți în buza superioară Înfigeți în bărbie Înțepeți în gât Bagă sub lingură Lovitură în față (cap, (Gammen-uchi) zonă lovitură în partea superioară a gâtului) maxilarul (Hyori-Uchi) Lovitură de claviculă Înjunghie în stomac Lovitură în coastă O lovitură la nivelul splinei (Hizo-Uchi) Pumnul cu cap de dragon (Ryotoken) Înfige în ochi Loviți maxilarul superior (Ochi, bărbie, gât) Marginea interioară a palmei (Haito) Lovitură de cap (Omote-Uchi) O lovitură la baza nasului (Hura- Ooty) (Capul sau stomacul) (Într-o lovitură la coroană, baza palmei - "călcâiul mâinii" - este îndreptată în sus, în partea de jos a loviturii - în jos) Baza mâinii (Hirate) Lovitură pe obraz Lovitură la ureche Pumn în bărbie O lovitură în puntea nasului (Spre cap etc) Cot (Hiji) Marginea (baza) pumnului (Tetsuya) Lovitură în față Lovitură în puntea nasului Lovitură mijlocie Lovitură în jos (Otoshi- Ooty) (față, bărbie, gât) (Față, burtă) (Lovitură de sfârșit când adversarul este în jos sau întins) Cap (Atama) Mâna este un "cap de pui" (Keiko) Înfige în ochi Pune în bărbie Pune pe obraz Bagă sub lingură "Calcâiul mâinii" (Shotei) Pumn in fata Pumn în bărbie lovitură în tâmplă Lovitură în ureche Un pumn în stomac Înjunghie în stomac Lovitură în coastă Lovitură la splină Lovitură la vintre încheietura mâinii (Koken) Rising Strike (Age-Uchi) Lovitură de la stânga la dreapta (Saiu-Uchi) Coborâre în jos (Sita-Uchi) (Spre cap) (Cursa în creștere este furnizată cu încheietura ridicată) (in stomac) Suprafața inferioară a antebrațului (Kote) Pumn in fata Podul nasului (Hyori-Uchi) Lovitură în creștere Lovitură medie Lovitură în jos (Spre cap) (La cap) (La stomac) (La picioare) Lovitură deasupra capului (Yodan-Uchi) Lovitură în creștere (Age-Uchi) Lovitură din mijloc (Chudan-Uchi) Lovitură în jos (Otoshi-Uchi) Lovitură de cap directă Lovitură de cap laterală Lovitură de cap din spate (În gât) (În gât) (În stomac și piept) Metode de lovire Notele dintre paranteze se referă la partea din corp a adversarilor asupra căreia este îndreptată lovitura sau lovitura sau conțin informații suplimentare Obiectivele loviturilor și

loviturilor sunt comune, deși există, desigur, și altele În denumirile tehnicilor, spre deosebire de pumni și poke, nu este inclusă partea folosită a piciorului, excluzând cazurile de utilizare a călcâiului și genunchiului De exemplu, puteți găsi denumirea "lovitură din față" sau "lovitură înaltă*", ceea ce înseamnă că aproape orice parte a piciorului poate fi folosită în lovitură În ceea ce privește pumnii și pumnii, loviturile se referă la utilizarea piciorului drept sau stâng, cum ar fi "lovitură din față dreaptă" și "lovitură din față stângă" * În acele cazuri în care cuvântul "înalt" este folosit în numele loviturilor, maestrul Oyama, de regulă, înseamnă lovituri în partea superioară a corpului adversarului - pe cap și uneori pe umeri; "mediu" se referă la lovituri în zona mijlocie - pe piept, coaste și stomac, iar pentru blocuri - blocarea mișcărilor la acest nivel; "Inferioare" sunt considerate lovituri efectuate în zona de sub centură - în zona inghinală și pe șolduri "Ascendente" sau "în ridicare" în această carte se referă la loviturile și blocurile îndreptate de jos în sus - de obicei de la piept sau de la talie până la cap; "descendent", sau "descendent" - îndreptat de sus în jos Pad piciorului (Chusoku sau Koshi) Lovitură înaltă (Keage) Lovitură în față (Mae-Geri) Lovitură rotundă (Mawashi-Geri) Lovitură rotundă în stomac Roundhouse lovitură în vintre Lovitură în doi pași Lovitură laterală Lovitură rotundă de săritură Lovitură frontală de sărituri Sari cu lovitură laterală înaltă (Pe bărbie) (În piept și de-a lungul coastelor) (Pe bărbie) (Lovitură frontală de la un picior și apoi o a doua lovitură din celălalt) Genunchi (Hidza) Lovitură în genunchi (Hiza-Geri) (În stomac sau în față) Arcul piciorului (Teisoku) De mână Ridicarea piciorului (Heisoku) Lovitură rotundă la gât (Mawashi Kubi-Geri) Lovitură rotundă în bărbie Lovitură rotundă din spate Lovitură inghinală (Kin-Gary) (Dă-te înapoi cu o întoarcere a corpului) Toc (Kakato) Lovitură la călcâi (Kakato-Geri) Lovitură în spate (Woiro-Gary) Lovitură de seif Lovitură în stomac Lovitură în vintre Metode de blocare Numele sunt construite în același mod cât despre pumni și pumni, de exemplu: "pumn superior cu mâna cuțitului" În cazurile de tehnică "revers", terminologia este aceeași ca și pentru loviri și picături cu mâinile, excluzând tehnicile pentru genunchi și picioare De exemplu: "Blocul mijlociu invers cu baza palmei" "Dreapta" și "stânga" pentru blocuri sunt folosite în același sens ca și pentru pumni și pumni și pumni yoga de exemplu, atât "dreapta" cât și "blocul din mijlocul antebrațului stânga inversă" Termenii "interior" și "exterior" se referă, respectiv, la interiorul sau exteriorul brațului sau piciorului și brațului sau piciorului adversarului De exemplu, denumirea "blocare inversă dreapta din interior spre exterior cu antebrațul" înseamnă că efectuați un blocaj invers cu antebrațul pe suprafața interioară a brațului Marginea piciorului - '■ cuțit-picior' (Sokuto) Lovitură laterală (Eko-Geri) Lovitură laterală înaltă (Yoko-Keage) Lovitură la gleznă (Kansetsu-Geri) Cuțit pentru sărituri Cuțit pentru sărituri Lovitură cu "cuțit" lateral înalt într-un salt (Lovitură în stomac sau coaste) (Lovit în bărbie) (Lovitură din partea articulației genunchiului) tivnik Suprafața frontală a pumnului (Seiken) Bloc superior (Yodan-uke) Bloc de mijloc (Chudan-Uke) Lower Parry (Gedan- Barai)* Blocul interior din mijloc combinat cu parada joasă (Uchi-Uke Gedan-Barai) Bloc cu două mâini (Morote-uke) Bloc cruciform superior Bloc cruciform inferior * Probabil, Maestrul Oyama folosește termenul "para" în cazurile în care nu este vorba despre blocarea exactă a unei anumite lovituri, ci mai degrabă despre suprapunerea generală a unei întregi zone sau direcție - așa cum este cazul unui Gedan destul de larg și amplu -blocul Barai

Marginea palmei - "mâna cuțitului" (Shuto) Bloc superior (Yodan-uke) Bloc mijlociu (Chudan-uke) Parry inferior Bloc transversal superior Bloc cruciform inferior Bloc dublu în jos (Shuto-uke) (Ambele mâini se balansează în jos în același timp) sistem de instruire Pregătitor "De bază incalzire -Stoici tehnica- Tehnica Formal Practic exercițiu de locomoție lupte "Calcâiul mâinii" (Shotei) Bloc superior (Yodan-uke) Bloc mediu (Chudan-uke) Bloc inferior (Gedan-uke) încheietura mâinii (Kokhin) Bloc superior Bloc mediu (Chudan-uke) Bloc inferior Antebrațul inferior (Kote) Bloc superior bloc de mijloc la pz joint venture SH O El împungere în mișcare Kicks în mișcare Blocuri în mișcare Tai-Kyoku , , Pin-An, Tensho etc Luptă practică în trei etape Luptă practică cu un pas Lupta de antrenament liber Mișcări speciale Tehnica circulară Antrenament special Tameshiwari (spărgând pietre, scânduri, cărămizi etc) Genunchi (Hidza) Blocarea genunchiului Există și alte tehnici care depind de tehnica piciorului folosită Metode de acoperire* (protejat) la s X F X - C o s o H Adăugarea la tehnica principală Autoapărare împotriva pericolelor Autoapărare pentru femei Acoperire interioară a lui Tensho Acoperire exterioară a lui Tensho (Consultați secțiunea pentru ambele metode) * Termenul "acoperire" nu este poate în întregime exact Acest lucru devine deosebit de clar când studiem materialele capitolului "Exerciții formale (kata)" Este mai degrabă să acoperiți membrul inamicului și să blocați astfel direcția loviturii sau să deturnați lovitura în lateral Această carte urmează structura unui regim de antrenament care este prezentat în capitolul Capitolele până la includ explicații despre un antrenament tipic, începând cu o încălzire pregătitoare Capitolele până la conțin explicații despre pregătirea specială Deoarece antrenamentul special se bazează pe tehnica de bază, trebuie în mod constant deveniți mai buni la elementele de bază Spre deosebire de alte cărți de karate care oferă doar elementele de bază pentru antrenament, această carte intră în detaliu despre tehnici speciale Veți descoperi, de asemenea, că această ediție este diferită de cartea anterioară What is Karate? se va dovedi a fi un instrument de referință mai cuprinzător pentru cei care sunt cu adevărat interesați să devină din ce în ce mai buni la Karate capitolul BRAȚE ȘI PICIOARE - ARME DE KARATE Tehnicile în Karate au ca scop concentrarea maximă a puterii fizice în părțile corpului concepute pentru a învinge adversarul Aceste părți ale corpului sunt brațele, picioarele, coatele și genunchii, unde este cel mai ușor să concentrezi forța de a lovi Sunt armele Karate-ului și este important să fie potrivite în acest scop, ca orice altă armă Dar dacă pușca poate fi ridicată, îndreptată și trasă, atunci în Karate trebuie să poți transforma aproape instantaneu un braț sau un picior dintr-o armă ineficientă în mod natural într-o suprafață puternică de lovitură Iar ego-ul necesită continuarea primului rând, primul și al -lea, Mâinile Cum să îndoiți corect pumnul Pumnul cu o articulație extinsă a paliei mijlocii (Nakayubi Ipponken) Extindeți doar a doua articulație a degetului mijlociu Aplicarea acestei prevederi este aceeași cu cea anterioară Pumn cu două articulații extinse (Nihonken) Este pur și simplu o combinație a celor două prevederi anterioare Eu Irimenspps merg Pumn cu o articulație extinsă a degetului arătător (Hitosashiyubi Ipponken) Întoarceți pumnul cu partea din spate în sus și dați a doua articulație a degetului arătător a face un spectacol Această poziție este folosită pentru loviri de împingere sau de sus Suprafața frontală a pumnului (Seiken) Mâna, cea mai simplă armă ofensivă în Kara ı j este cel mai eficient atunci când miroase când este lovit treizeci este în linie dreaptă cu încheietura mâinii și cotul în momentul contactului cu

corpul adversarului Doar prima și a doua articulație a degetelor arătător și mijlociu suportă sarcina, și nu întregul pumn Articulația degetului arătător joacă un rol deosebit de important Pumnul de rezervă este bun pentru a lovi cu pumnii în burtă, piept și față în lupta corp la corp De asemenea, este eficient la blocarea loviturilor, loviturilor de pumn etc Pumnul cu cap de dragon (Ryotoken) Pune-ți degetele în poziția prezentată în fotografie Utilizarea acestei arme este aceeași cu cea a unui pumn cu articulația degetului arătător Sulița pentru degetul arătător (Ippon Nukite) Credeți dosul mâinii în sus sau în lateral, în funcție! și în împrejurări, și completezi poke-ul cu degetul întins Sulița cu două degete (Nihon-Nukite) Extindeți complet degetele arătător și mijlociu și întindeți-le sub forma literei "V" Aplicația este aceeași cu cea a pumnului cu articulația degetului arătător Mâna sabiei (Touhou) Întindeți încheietura mâinii drept, palma în jos cu degetul mare în lateral Suprafața de lovire este un semicerc între degetul mare și arătător Utilizați cu foarfecele înțepate în gât "Mâna este capul unui pui" (Keiko) Deși această poziție este folosită mai des în Kempo decât în Karate, este totuși puternică Degetele ei sunt apăsate strâns pe degetul mare, formând o proeminență ascuțită, iar peria este întoarsă cu spatele în sus Suprafața de lovire este punctul ascuțit format din degete Această armă este cea mai eficientă atunci când lovește drept înainte sau în linie orizontală Mâna suliței (Nukite) Degetele sunt întinse drept, iar articulația degetului mare este întoarsă în interiorul palmei Folosit la introducerea în cavitatea abdominală Brațul suliței (varianta cu articulație flexată) Unii preferă această poziție a mâinii cu modificări minore Cea mai puternică variație este poziția când degetele sunt îndoite la nivelul articulației nervoase (vezi ilustrația) Utilizarea este aceeași cu cea a unei mâini obișnuite de suliță Marginea interioară a palmei (Haito) Întinde-ți degetele drept, palma în sine este plată Mare îndoiți degetul sub palmă, care poate fi întoarsă în sus sau în jos Această poziție este folosită pentru a lovi zona capului încheietura mâinii (Koken) Această poziție seamănă cu un "cioc de pui", cu diferența că degetele nu sunt strâns comprimate, cu formarea unei părți ascuțite, ci sunt în stare liberă Suprafața de lovire este partea superioară a încheieturii mâinii Folosiți această poziție pentru lovituri în sus, în jos, laterale și pentru tehnici dificile de blocare Baza palmei este "călcâiul mâinii" (Shotei) Îndoiți mâna la încheietura mâinii astfel încât dosul mâinii să fie orientat în jos Întindeți degetul mare și îndoiți restul Suprafața de lovire este partea cărnoasă a palmei de la baza degetului mare Această poziție este folosită pentru lovituri în zona bărbiei, la față, la cavitatea abdominală, precum și la blocare Baza pumnului (Tetsuya) Peria este strânsă într-un pumn, iar suprafața de impact este partea cărnoasă din partea laterală a degetului mic Această poziție este folosită atunci când loviți în jos sau în lateral Cot (Hiji) Îndoiți-vă cotul și loviți lateral, în jos sau în sus, folosind zona cotului Marginea palmei - "cuțit de mână" (Shuto) Apăsați palei mari de sus spre palma deschisă, al cărei spate poate fi cu un munte dedesubt, deasupra sau în lateral Mâna în această poziție este folosită atunci când se atacă lino, umărul sau abdomenul De asemenea, este eficient în blocuri împotriva loviturilor și loviturilor Există trei moduri de a lovi cu un "cuțit de mână": a) drept în jos b) cu o ușoară tragere de sine în momentul contactului palmei cu obiectul; c) usor departe de tine in momentul contactului Există și trei secțiuni ale palmei care sunt folosite pentru a lovi, în funcție de cât de multă forță vrem să punem în ea Dacă lovitura este dată cu capete, atunci

forța sa este minimă, dar va crește pe măsură ce cupa de șoc se deplasează la baza degetului mic Când spargem pietre și cărămizi, lovim întotdeauna cu baza degetului mic Suprafața inferioară a antebrațului (Kote) Mâna este strânsă într-un pumn, suprafața de lovire este partea inferioară a antebrațului Din cauza dificultății de a folosi mâna în această poziție, nu există cel puțin un maestru în lume care să dețină această tehnică Există trei variante ale acestei poziții, în funcție de suprafața de lovire: a) partea superioară a antebraţului: suprafaţa de lovire este praştia superioară a părţii inferioare a antebraţului, iiri-schimbându-se la blocarea loviturilor la coaste, intso precum și glezna ular: b) celelalte partide ! antebrațe: suprafața de șoc a părții inferioare a părții inferioare a antebrațului: folosită pentru blocare și pentru lovituri în po beri, ;ok: c) interiorul antebrațului: suprafață de lovire - interiorul părții inferioare a antebrațului: folosit la blocare Picioare și tocuri Toc (Kakato) Eficient pentru lovituri cu întoarcere și spate, în stomac și fața adversarului O armă bună pentru a termina loviturile atunci când adversarul este doborât și pentru a da înapoi când tu însuți ești doborât Marginea piciorului - "cuțit-picior" (Sokuto) Suprafața de lovire este marginea exterioară a piciorului Eficient pentru lovituri la gat, barbie sau abdomen Genunchi (Hilza) Eficientă atunci când lovirea cu pumnul în față este o combinație de loviri cu genunchi și brațe Genunchiul este, de asemenea, folosit pentru ulari în zona inghinală burtă și picioare Jumătate de minge a piciorului (Chusoku sau Koshi) Folosit pentru lovituri în față, burtă G! picioare Țesând picioarele (Heisoku) Se folosește pentru lovituri în zona inghinală, coaste și lateral Arcul piciorului (Teisoku) Este folosit pentru pipka, dar pentru mâini și în stomac capitolul ÎNCĂLZIRE PREGĂTITORĂ O caracteristică distinctivă a exercițiilor de încălzire din karate este că toate sunt concepute pentru a întări și întinde în principal articulațiile, nu mușchii Toate exercițiile de pe aceste pagini implică articulațiile degetelor de la mâini și de la picioare, glezne, genunchi, coloana vertebrală, încheieturi, coate, gât Sunt necesare exerciții de încălzire, deși nu sunt deloc interesante în comparație cu practica de Karate-e Fără o preîncălzire suficientă într-o luptă adevărată, un karateka este predispus la amețeli, rigiditate a membrelor și poate fi chiar învins datorită relaxării musculare Pentru a fi în formă, trebuie să faci zilnic exerciții de încălzire Exerciții pentru glezne ( ) Strângeți-vă degetele de la picioare și atingeți-le ușor înainte Exercițiu pentru genunchi Luați o poziție profundă de semi-ghemuit și faceți o mișcare circulară cu genunchii La sfârșitul cercului, inversați direcția de mers etc Exerciții pentru degetele de la picioare Luați o poziție paralelă cu mâinile pe talie Ridicați alternativ fie degetele mari, fie alte degete, transferând greutatea corpului pe diferite părți ale tălpilor picioarelor Exerciții pentru glezne ( ) Ridică piciorul drept și faceți o mișcare circulară cu piciorul în cerc de mai multe ori Repetați același lucru cu piciorul de molid Exercițiul tendonului lui Ahile Așezați-vă pe degetele de la picioare, ridicați-vă călcâiele ' Îndreptați-vă picioarele, lăsați-vă pe spate, cu degetele în sus Exerciții pentru șolduri Ținând glezna cât mai dreaptă, așezați talpa piciorului pe podea, apoi în poziția de plecare și întoarceți degetul piciorului în sus În același timp, coboară-te pe piciorul de susținere astfel pentru ca noia îndreptată să fie cât mai aproape de podea Pentru a nu vă îndoi genunchiul, țineți-l cu mâna Faceți același exercițiu cu celălalt picior Exercițiu de întindere a picioarelor Întinde acele picioare în lateral, fără a le îndoi dacă este posibil Deși este

dificil să faci asta la început, exercițiul este totuși necesar pentru a crea o lovitură puternică Aveți grijă să nu vă faceți o entorsă Practicați exercițiul treptat la un unghi de de grade între picioare; amintiți-vă că o lovitură puternică este imposibilă fără stăpânirea completă a acestui exercițiu După ce îți desfaci picioarele, apleacă-te înainte spre piciorul stâng și apucă-te cei glezna stângă cu ambele mâini Atingeți-vă fruntea de genunchi și reveniți la poziția inițială Repetați același exercițiu pentru piciorul drept curbe înainte Întinde picioarele drepte și apucă-ți tibiei cu mâinile Ținându-vă de tibie, aplecați-vă înainte, încercând să vă atingeți fruntea de podea Se apleacă înainte cu picioarele împreună Aceasta este o variantă a exercițiului anterior Stați cu șoldurile depărtate și tălpile picioarelor împreună Aplecați-vă și atingeți-vă fruntea de picioare Acesta este un exercițiu bun pentru ligamentele spatelui și șoldului Push-up, picioarele depărtate Luați iosiniu pentru flotări dar noi și răspândit cât mai mult în lateral Coborâți și sus mâinile, ca de obicei despre strângere Acesta este un exercițiu bun pentru umeri și brațe Exercițiu pentru șold ( ) Desfaceți-vă picioarele larg și strângeți-vă mâinile în spatele capului Se înclină înainte și înapoi În procesul de a face exercițiul, apropie treptat acele picioare din ce în ce mai aproape Cea mai esențială parte a acestui exercițiu este aducerea picioarelor împreună Exercițiu pentru șold ( ) Începeți de la o poziție obișnuită Ținând picioarele drepte, apleacă-te înainte și atinge podeaua cu palmele picioare roșii Apoi, ridicând mâinile și întorcându-le mâinile înapoi cu degetele, atingeți palmele de podea în spatele picioarelor Reveniți la poziția inițială și repetați exercițiul Exerciții pentru șolduri și spate Desfaceți picioarele și, ținându-le drepte, aplecați-vă pentru a vă atinge piciorul stâng cu mâna dreaptă, ridicați în același timp mâna stângă la spate Cu un semn, schimbă mâinile și atinge-ți piciorul drept cu mâna stângă Continuați să balansați brațele fără a reveni la poziția inițială până la sfârșitul exercițiului Leagănele se efectuează cu forță Exerciții de rotație Un bloc de exerciții de rotație, unul dintre cele mai importante în Karate explicat în altă parte în această carte Iată mișcarea de bază a blocului pentru dezvoltarea flexi- înapoi Acest exercițiu constă într-o lovitură curbă cu o mână Pentru a efectua o lovitură în partea dreaptă, plasați picioarele puțin mai late decât umerii, întindeți brațul drept în fața dvs h palma în sus, îndoiți brațul stâng în fața pieptului cu palma în jos Rotiți-vă trunchiul spre stânga în timp ce loviți cu mâna dreaptă sus în cerc Finalizați mișcarea spre eșec Lovitura din partea stângă se execută în același mod Exerciții de rotație pentru spate Acest exercițiu este similar cu cel anterior, cu singura diferență că aici faci o îndoire adâncă înainte pentru a încălzi mușchii spatelui Exerciții de rotație pentru piept Acest exercițiu este, de asemenea, similar cu primul, cu excepția exercițiu pentru gât Standul este normal, picioarele depărtate la lățimea umerilor Înclinați-vă capul înainte, apoi înapoi - cât mai jos posibil Revenind la poziția inițială, întoarceți-vă capul pe cât posibil spre căpriu, apoi spre dreapta Apoi, din poziția de pornire, faceți mișcări de rotație ale capului spre stânga și dreapta Exercițiu pentru mâini cu mâinile strânse Luați poziția Sanchin, ridicați brațele și întoarceți-vă palmele spre interior Apoi strângeți-vă palmele împreună în fața centurii Fără să strâng mâinile ridica-ti mainile iar cand sunt la nivelul pieptului, trage-le spre tine fara a deschide palmele Apoi, întorcând degetele în sus, coboară mâinile cât mai jos posibil Exerciții pentru articulațiile degetelor Conectați capetele degetelor

ambelor mâini, întindeți palmele Strângeți capetele degetelor împreună fără a vă uni palmele Variații Pushup Flotările sunt un exercițiu foarte eficient pentru îmbunătățirea corpului În scopul Karate-ului, cel mai bine este să faci flotări cu mâinile strânse în pumni Numai degetele și articulațiile degetelor mijlocii pot atinge iolul Flotările, în care ridicați corpul pe degete, sunt mult mai propice pentru întărirea încheieturilor decât flotările pe pumni sau palme Acestea variază de obicei în funcție de dorința dvs de a încerca să spargeți plăci, cărămizi sau alte obiecte împinge pe trei degete (degetul mare, arătător și inelar) Acest exercițiu complex și dificil necesită mult antrenament La fel ca push-up-ul cu două degete, întărește foarte mult degetul mare și degetul arătător Flotări pe două degete (degetul mare și arătător) degete) Împingeți cu un deget în sus (degetul aratator) În următoarele patru poziții, partea superioară a corpului rămâne în aceeași poziție ca și în postura normală Se schimbă doar poziția picioarelor capitolul rafturi Poziții în karate Starea în picioare și mersul sunt de mare importanță în viața umană Mersul corect depinde de poziția corectă În Karate, fără a stăpâni perfect poziția, este imposibil să te miști, să faci lovituri, lovituri etc Karate-ul include un număr mare de posturi pentru tehnicile corespunzătoare Cele mai esențiale douăsprezece poziții pe care le-am prezentat necesită o stăpânire completă a acestora Poziție normală (Heisoku-dachi) Picioare - împreună, picioare - paralele, șosete oppo- mergi înainte, stai drept Stai cu degetele depărtate (Musubi-Dachi) Călcâiele împreună, degetele depărtate, stai drept Poziție deschisă paralelă (Heiko-Dachi) Picioare - distanță la lățimea umerilor, picioarele paralele, degetele înainte Stoica "gheare de porumbel" (Uchi-Hachiji-Dachi) Picioarele - depărtate la lățimea umerilor, degetele înăuntru, călcâiele în afară Poziție normală (poziția de pregătire) (Fudo-dachi sau Yoi-dachi) Picioare - depărtate la lățimea umerilor, șosete depărtate Îmi amintește de o poziție militară la o paradă Poziție de sumo (Shiko-Dachi) Picioare de două ori mai late decât umerii, degetele de la picioare depărtate; mai întâi îndreptați picioarele, apoi luați poziția "nolunrised" Numele japonez pentru această poziție, shiko-dachi, provine de la celebra poziție folosită de luptătorii japonezi mi sumo Poziția călărețului (Kiba-Dachi) Luați o poziție similară cu cea a călărețului Degetele de la picioare sunt îndreptate înainte, picioarele sunt paralele Stâlp A (Zenkuigu-Dachi) Pune unul dintre picioare înainte și îndoiește-l la genunchi Înclinați-vă corpul înainte și îndreptați-vă piciorul din spate Expunerea picioarelor piciorul înainte îndreptat drept înainte și talpa piciorului in spate ușor în lateral , Stoic din spate (Kokuiu-Dachi) Pune unul dintre picioare înainte, strânge-i degetele și înclină trunchiul înapoi Degetul piciorului din față este îndreptat drept înainte Distribuția greutății corporale: % Poziție de macara (Nuruasi-Dachi) Numele provine de la asemănarea acestei poziții cu poziția unei macarale pe un picior Așezați ușor piciorul unuia dintre picioare pe genunchiul celuilalt picior Greutatea corporală este distribuită în întregime pe un picior Poziție de clepsidră (Santin Dati) Cel mai des folosit stand Există două opțiuni pentru ea: dreapta și stânga În poziția dreaptă, piciorul stâng este în față dreapta ușor în spate, degetele de la picioare ușor întoarse spre interior Diagrama reprezintă poziția pog-ului în poziția stângă: piciorul drept este în față Poziția pisicii (Nekoashi-Dachi) Poziția picioarelor în această poziție amintește de locația picioarelor posterioare ale unei pisici Pune un picior înainte pe deget Distribuiți greutatea corpului astfel încât "// să fie pe piciorul din spate, iar piciorul din față să fie întotdeauna

pregătit pentru lovitură Cârlig stâlp (Kake-Lati) Puneți piciorul stâng în spatele dreptului Mutați cea mai mare parte a greutății corporale pe piciorul drept Poziție cu piciorul înainte (Moroashi-Aati) Picioare - depărtate la lățimea umerilor Picioarele sunt paralele, dar unul dintre picioare - dreapta sau stânga - este ușor înainte Echilibru Echilibrul este foarte important pentru poziție și dacă îl pierzi, poți fi ușor doborât De aceea este necesar să te antrenezi pentru a menține echilibrul în orice circumstanțe În Karate, problema echilibrului se rezumă la găsirea unei poziții pentru partea superioară a corpului De obicei, atunci când stăm drept, ca într-o poziție normală, centrul de greutate este într-o linie dreaptă la mijloc între picioare, iar greutatea corpului este distribuită uniform pe ambele picioare La Karate, aceasta este poziția de bază din care nimeni nu te poate dezechilibra, cu condiția ca greutatea să fie corect distribuită pe ambele picioare, iar partea superioară a corpului să formeze o linie perpendiculară pe podea Karate-ul necesită mult antrenament de echilibru, deoarece conține multe posturi în care unul dintre picioare este înainte și greutatea corpului este distribuită neuniform Următoarele ilustrații arată cum să atingeți echilibrul în diferite posturi de karate suport de clepsidra Greutatea este distribuită uniform pe ambele picioare atitudine regulată Greutatea este distribuită în mod egal între ambele picioare % % Distribuția greutății stâlp din spate Distribuția greutății: % - pe piciorul din față, % - pe piciorul din spate % % Gresit Corpul înclinat înainte sau înapoi Distribuția greutății - % - % suport pentru pisici Distribuția greutății: sau % - pe picior întins înainte; sau % - pe piciorul stând în spate Regula comună pentru majoritatea rafturilor Dacă picioarele sunt depărtate la lățimea umerilor, atunci acest lucru vă permite să mențineți echilibrul și să respingeți cu mai multă încredere un atac Dacă picioarele nu sunt depărtate la lățimea umerilor, atunci corpul este dezechilibrat și este mai dificil să respingi atacul Mișcări și întoarceri Continuând discuția despre poziții, ajungem la necesitatea de a lua în considerare modalități de mișcare și întoarcere Vom introduce aici câtiva termeni, dar explicații detaliate vor fi date în Capitolul Modalități de mișcare Pentru incepatori Mișcă înainte Mute înapoi I Mută San ting Pentru studenții cu experiență intermediară și avansată Mișcare "ca o pisică" Mișcare Eumo Mișcarea călărețului Mișcare cu o singură yoga în față Mișcarea "dar-macara" Metode de intoarcere Numele și diviziunea, dar nivelurile de dificultate pentru metodele de strunjire sunt aceleași atât pentru rafturi cât și pentru modalități de mișcare Și informații interesante au ajuns la noi despre mișcările în Karate și semnificația lor în istoria vechilor maeștri de Karate care au urmat un ordin de antrenament similar cu acesta ce folosesc spionii Acești oameni au turnat apă peste coridor și au împrăștiat foi de hârtie subțire de orez precum cea folosită în ecranele glisante japoneze (ssdzi) Întrucât hârtia umedă este fragilă și se rupe dacă este călcată cu pași normali, acești oameni și-au petrecut ore lungi antrenându-se într-o astfel de mișcare pe hârtie umedă, care să nu o rupă Acest tip de mișcare are multe nume în japoneză, iar printre acestea se numără "pasul de spion", dar numai ku, folosind-o, o persoană se mișca atât de tăcută încât putea să urmeze cu ușurință pe altcineva sau să intre în încăperi complet neobservată Desigur, oricine este sănătos și capabil să-și controleze membrele se poate mișca, dar tehnica de mișcare dezvoltată este foarte dificilă și necesită pregătire atât spirituală, cât și fizică De exemplu, mersul pe sticlă spartă sau pe cărbuni încinși, practicat de asceții religioși

indieni și japonezi, necesită cea mai înaltă dezvoltare fizică și spirituală Partea Tehnica karate Capitolul INSTRUIREA TEHNICĂ DE BAZĂ După ce am explicat încălzirea pregătitoare și rafturile, vom începe să exersăm tehnicile de bază, deosebit de importante pentru începători Fiecare exercițiu trebuie repetat în medie de până la de ori într-o sesiune Repetarea tuturor tehnicilor de bază de numărul necesar de ori pe lecție va dura - de minute După cum am explicat deja, poziția Sanchin este o poziție de exercițiu mai bună decât poziția deschisă sau poziția călărețului Poziția Sanchin este, de asemenea, bună pentru întărirea zonei plexului solar și a stomacului În această poziție, doar stomacul, mușchii deltoizi și suprafețele de șoc sunt tensionate Nu neglija niciodată antrenamentul tehnicilor de bază (deși mulți o fac), deoarece aceste tehnici formează blocurile din care apoi construim exerciții formale (Kata) Sângele vitale ale Karate-ului este luptele practice, sau Kumite, iar inima lui Kumite, la rândul său, este tehnica de bază Și întrucât această tehnică reprezintă un fel de pântece de mamă pentru Karate, este important să o exersați mai des decât orice altceva Deși există multe tehnici speciale pentru cei care sunt perfecți la elementele de bază și aspiră să atingă nivelul tehnic înalt pe care Karate-ul îl cere, totuși cea mai dezvoltată tehnică nu va apărea în paginile acestei lucrări Următoarele fotografii și explicații vă vor arăta atât modalitățile corecte, cât și cele greșite de a efectua tehnicile de bază Metode de lovire* și de lovire Poke dreapta Este foarte important cum este media împinge din tejghea Sash in Când este înțepat, stomacul se încordează mușchii deltoizi și suprafața de impact (de exemplu, primele articulații ale degetului mare și inelar) Cei care crede că orice mod de poke este corect, nu înțelege esența ness Karat e și se înșeală profund Poke-ul este inima Karate-ului, iar dacă este greșit, întregul sistem este greșit Următoarele fotografii ilustrează metodele de a împinge în față și vederile de sus Executarea corectă a unui poke Împingeți înainte cu ambele mâini în acest unghi sub care doar îți aduci mâinile împreună * Termenul "Tsuki", folosit în karate japonez pentru a desemna o lovitură cu pumnul (și uneori cu mâna bine îndoită), nu are o traducere exactă în alte limbi Englezii folosesc cuvântul "thrust", care înseamnă aproximativ "thrust" Cu toate acestea, deoarece împingerea în artele marțiale are și semnificația tehnicilor de dezechilibrare, această carte folosește termenul "poke" pentru a reflecta mai exact sensul mișcării de lovire - rapidă și precisă, ca o lovitură de baionetă Poke greșit Mâinile se depărtează de lățimea umerilor Santin Lovitură corectă din mijloc dreapta din suport Cometariu Împingerea în Karate este atât de importantă și atât de dificilă, încât din cele mai vechi timpuri s-a spus că trebuie să petrecem cel puțin nouă ani perfecționând această lovitură Acești nouă ani au fost împărțiți în trei ani pentru poziție, trei ani pentru strângere și trei ani pentru împingerea în sine Dar dacă astăzi am spune că cineva trebuie să stăpânească poziția, strângerea și împingerea timp de nouă ani, probabil că nimeni nu ar practica Karate Prin urmare, în prezent, în locul metodelor clasice, folosim metode practice bazate științific și logic și menționăm doar practica antică ca o remarcă Fotografiile de pe pagina următoare arată de ce este rău să lovești cu pumnul prea departe în lateral sau, dimpotrivă, prea aproape de linia mediană a adversarului După cum puteți vedea în fotografie, dacă lovirea este prea spre exterior, adversarul poate apuca brațul de lovire și îl poate răsuci Dimpotrivă, dacă lovitura este îndreptată prea spre interior, atunci adversarul o poate bloca fie cu baza palmei, fie cu marginea acesteia Căi corecte și greșite

lovitură În momentul contactului cu corpul adversarului, strângeți pumnul cât mai mult posibil Retrageți imediat mâna care lovește după contact Mâna trasă înapoi este în poziția inițială, dar în timpul împingerii își întoarce palma în jos Trage aceasta mana cat mai in spate si cat mai aproape de corp, ceea ce asigura viteza si puterea impingerii Relaxează-ți umerii, împinge umărul brațului de șoc ușor înainte, ține-te drept Strângeți degetele mari de la picioare și zona plexului solar, de care depinde stabilitatea părții superioare și a corpului Ține-ți șoldurile echilibrate Trage-ți bărbia și privește unde ar trebui să fie capul adversarului Antrenează-ți mai întâi unul dintre brațe apoi alta De Lovitură medie (Seiken Chudan-Iuki) Rotiți mâna întinsă pe spate cu spatele în jos și apăsați-o la piept (vezi foto) Pumnul se afla la nivelul stomacului in aceeasi pozitie pe care o ocupa atunci cand bratele sunt intinse in fata lui si degetele sunt incrucisate În procesul de înțepare, întoarceți mâna astfel încât spatele acesteia să fie deasupra pe măsură ce exersați tehnica, mergeți la seria "right-left-howl", apoi la "right-left-howl-right" în serii lungi Când loviți și loviți, acordați o atenție deosebită dezvoltării punctelor și - , deoarece acestea prezintă mișcările de bază care sunt aproape și fără modificări utilizate în multe alte tehnici Gresit Pumnul mâinii de percuție este slab comprimat Brațul de lovire nu este extins Poziția este proastă și șoldurile sunt relaxate , Lovitură superioară (Seiken Yodan-Puki) Singura diferență dintre acest pumn și pumnul din mijloc este că în acest caz mâna este la nivelul feței Gresit Brațul lovitor este îndoit Poziția celeilalte mâini este incorectă iar peria este comprimată incorect Șoldurile sunt prea relaxate Lovitură directă în bărbie (Seiken Ago-Uchi) Țineți brațele întinse cu spatele în sus și ușor departe de piept Această lovitură diferă de loviturile aduse corpului și părților superioare ale corpului prin aceea că este necesar să se tragă înapoi lovitura imediat după lovire Brațul nu trebuie să rămână încordat după lovitură Gresit Brațul este îndoit la cot și încheietura mâinii, iar baza palmei iese înainte Șolduri despre spatele g-vedenat Lovitură circulară (sau lovitură) cu pumnul din lateral (Seiken Mawashi-Uchi) Poziția de pornire: pumnul la spate, brațul îndoit la cot O lovitură în partea laterală a capului adversarului se mișcă într-un cerc Opriți mișcarea pumnului în momentul contactului Gresit Mâna care lovește este îndoită la încheietura mâinii, iar mâna trasă înapoi este într-o poziție greșită Pumn înainte cu pumnul inversat (Uraken Shomen-Vti) Dosul mâinii este orientat în jos Retrageți-vă mâna imediat după lovire Pumnul ar trebui să fie la același nivel ca și cu un pumn direct în cap Gresit Distanța dintre mâini este incorectă, pumnii sunt slab strânși Poziția este greșită și corpul este prea înclinat înapoi Gresit Brațul de lovire este prea extins Centrul de greutate al corpului nu este în abdomen, deoarece poziția este proastă Drept urmare, impactul este slab Ulari din dreapta și din stânga cu pumnul inversat (Uraken Sayu-Uchi) Pumnii sunt aproximativ la nivelul pieptului Trageți-le înapoi imediat după ce ați fost lovit O lovitură la dreapta se execută cu pumnul drept, la stânga - cu stânga Pumnul inversat spre splină (Uraken Hizo-Uchi) Ca și precedentul, o lovitură în lateral se aplică cu pumnul răsturnat Trageți-vă mâna înapoi imediat după ce intrați în contact cu corpul adversarului Îndoiți ușor mâna la încheietura mâinii în momentul contactului Gresit Partea superioară a corpului este înclinată și, deoarece călcâiul stâng este de pe podea, corpul este dezechilibrat Executarea grevei în sine va fi proastă , , Pumnul în jos inversat Așezați-vă puțin în poziția de călăreț În momentul contactului, opriți

mișcarea brațului de lovire înainte În același timp, îndoiți ușor încheietura mâinii Gresit Poke-ul este slab din cauza unei poziții de proastă calitate: partea superioară a corpului este înclinată înainte, șoldurile sunt întinse înapoi Brațul care lovește este la nivelul ochilor atacatorului, ceea ce nu ar trebui să fie Lovitură de mână cu cuțitul în lipo (Shuto Gammen-Uchi) Lovitura este dată din spatele urechii În același mod, se execută o lovitură la nivelul claviculei și splinei În toate cele trei cazuri, în momentul contactului, opriți mâna care lovește Cealaltă mână este apăsată pe piept, iar palma ei este în poziție "mâna cuțitului" Gresit Lovitura este slabă, deoarece brațul care lovește este prea extins Degetele celeilalte mâini sunt întinse Lovitură cu mâna cuțitului pe claviculă (Shuto Sakonu-Uchi) Gresit Nu există putere în lovitură: partea superioară a corpului este prea aplecată înainte Lovitură directă "cuțit de mână" pe kdyuchie Spre deosebire de pozițiile , și , această tăietură se face prin mișcarea brațului drept înainte de la piept Țineți-vă de mână în momentul contactului Gresit Effekpibi Folosesc doar baza palmei, deoarece poziția "cuțit de mână" a ta oj ï spuma este incorectă Centrul de greutate al corpului este deplasat prea mult înainte poziția mâinii apăsate pe corp este incorectă Cot superior (Hilzi Yodan-Ate) Îndoiți-vă brațul și apăsați-vă pumnul cât mai strâns pe axilă Recepția se realizează prin deplasarea cotului în sus Lovitură cu cuțitul pe spline (Shuto Hilzo-Uchi) Se efectuează în același mod ca în exercițiul Gresit Lovitura este slabă deoarece brațul care lovește este prea extins Gresit Din cauza unei poziții proaste, partea superioară a corpului este dezechilibrată Nu există putere în lovitură din cauza faptului că piciorul drept este îndoit Lovitură medie de cot (Hiji Chudan-Ate) La fel ca în poziția , dar lovitura este planificată în partea de mijloc a corpului adversarului Gresit Nu există forță în cot: ceasul de sus, corpul este întors la dreapta și înapoi Standul este prost Gresit S-a aplicat poziția înclinată înainte în loc de poziția Sanchin Partea superioară a corpului este înclinată înainte, deoarece călcâiul piciorului stâng este de pe podea Cealaltă mână se află într-o poziție incomodă Deși aceasta este o lovire în sus cu cotul, cotul nu este totuși ridicat Lovitură de cot în creștere (Hiji Age-Uchi) Lovitura se aplica cu bratul indoit la cot În acest caz, pumnul mâinii de șoc este adus în spatele capului fie din partea mâinii de șoc, fie din partea opusă Cot coborât (Hiji Otoshi-Uchi) Așezați-vă ghemuit și loviți cu cotul Gresit Nu există putere în lovitură, deoarece mâna este îndoită la încheietura mâinii și mișcarea mâinii în sine este efectuată nesigur Alte trucuri Aici am dori să explicăm alte câteva trucuri care nu sunt incluse în secțiunile anterioare Toate tehnicile pricepute de karate necesită să studiezi și să stăpânești cu atenție, deoarece toate sunt de o importanță fundamentală Deoarece mulți dintre cititorii noștri s-au apucat, fără îndoială, de Karate, au existat multe întrebări în capul lor despre cum își pot îmbunătăți antrenamentul Prin urmare, aici vom explica o serie de tehnici ca răspuns la acestea O lovitură la tâmpla adversarului cu un pumn cu articulația proeminentă a degetului mare Lovitură în sus cu baza palmei pe bărbia adversarului întrebări Înfige în ochi adversar cu degetul arătător-suliță Pumnul Ular cu articulația degetului mijlociu extins în zona de sub nasul adversarului În acest caz, poke nu este folosit, dar lovitura este aplicată în sus Lovi cu pumnul cu articulația degetului mijlociu extins până la bărbie Punct în plexul solar cu articulația proeminentă a degetului mijlociu O lovitură în zona dintre ochi cu un pumn cu o articulație extinsă a degetului mijlociu O lovitură în sus cu baza palmei la baza nasului

adversarului Lovind bărbia cu palma plată Lovitură de mână deschisă Poke pliat palma plată sub nasul adversarului Puneți laringe cu palma plată inversată O lovitură cu palma plată pe laringe De la încheietura mâinii până la bărbie Descendentă pumnul de bază ular Suflați baza pumnului în față mâna suliței În acest caz, nu încordați brațul, dar lovitura este dată în așa fel încât peria să se ridice de la cot în sus - prin nas până la ochii adversarului Există variante în care o lovitură în ochii adversarului se aplică cu degetul mare și arătător sau cu arătător, mijloc și inelar Ular cu un cuțit de mână inversat ÎN FATA Mâna suliță cu un deget Puneți cu un deget în ochiul sau gâtul adversarului Această tehnică foarte periculoasă devine foarte formidabilă cu practica Mâna suliței, un element foarte important în Karate, executată cu unul sau două degete, poate fi foarte bine letală Metode de lovire* Lovituri corecte și greșite Când dați cu piciorul, țineți brațele cât mai aproape de corp și nu le balansați Apăsați-vă bărbia pe piept, uitați-vă drept înainte spre locul unde ar trebui să fie fața adversarului (când exersați tehnica cu adversarul pe care îl reprezentați) Strângeți-vă pensulele în pumni Acordați o atenție deosebită piciorului, care ar trebui să fie îndoit la genunchi și să se îndrepte ca un arc în momentul impactului În momentul impactului, încordați partea de șoc a piciorului Poate fi balonul piciorului sau coloana De asemenea, strângeți plexul solar, mențineți șoldurile în echilibru Este important să se realizeze senzația că lovitura se aplică atât cu piciorul, cât și cu coapsa, și nu doar cu piciorul Lovitura înaltă, lovirea cu genunchi, lovirea inghinală, lovirea înainte și lovirea laterală sunt executate într-o direcție perpendiculară pe linia umerilor tăi * Ca și în cazul loviturilor de pumn, nici termenii japonezi sau englezi pentru lovituri în karate nu se pretează la traducere exactă Cu toate acestea, prin analogie cu "yochki" are sens să folosim termenul "kicks" pentru denumirea loviturilor, deoarece reflectă bine natura celor mai multe lovituri - rapide și mușcătoare Lovitură înaltă (Keage) Țintind capul inamicului, lovi cu ovalul piciorului Aveți grijă să nu ridicați călcâiul piciorului de patinaj de pe sol deoarece vă veți pierde echilibrul Fii atent și la poziția mâinii Lovitura este scăzută datorită faptului că partea superioară a corpului este prea înclinată înapoi Kula- ki sunt prost comprimate Gresit Genunchiul este ridicat în lateral și nu tocmai în fața ta Partea superioară a corpului este prea aplecată pe spate , Lovitură în vintre (Kin-Gary) Lovitura se aplică în zona inghinală a adversarului prin ridicarea piciorului Gresit Lovitura este slabă deoarece corpul este prea înclinat înapoi Kick Forward (Mae-Geri) Se aplică pe stomacul adversarului cu balonul piciorului Lovitură circulară (Mawashi-Geri) Folosind balonul piciorului, balansează-ți piciorul și lovi cu piciorul într-un arc exterior Gresit Corpul este prea înclinat înapoi, piciorul de șoc este încordat Acest lucru face imposibilă balansarea corectă a piciorului Gresit Corpul este prea înclinat înapoi, ceea ce exclude posibilitatea de a aplica o lovitură înaltă Lovitură laterală înaltă (Yoko-Keage) Lovitura se aplică pe partea cu marginea piciorului (picior-cuțit) Nu îndoiți genunchiul și, în momentul impactului, nu vă ridicați pe degetele de la picioare Păstrează-ți echilibrul Acordați atenție necesității de a vă ține de mână așa cum se arată în fotografie & Lovitură laterală (Yoko-Geri) Îndoiți genunchiul și loviți lateral, cât puteți orizontal, folosind piciorul cuțitului Gresit Deoarece corpul este prea înclinat înapoi și în jos, atacatorul nu poate efectua o lovitură în lateral Gresit Poziția piciorului de șoc este incorectă (la lovirea genunchiului, ar trebui să existe un "picior de cuțit")

Partea superioară a corpului nu trebuie să se aplece pe spate Lovitură la gleznă (Kancepu-Geri) Se aplică pe genunchiul adversarului din lateral sau din spate Siopa de șoc în poziția "picior-cuțit" Lovitură rotundă a gâtului (Mawashi Kubi-Geri) La fel ca în lovitura rotundă, balansați-vă piciorul și loviți cu ridicarea piciorului pe gâtul adversarului Nu te pune pe picioare Asigurați-vă că vă păstrați echilibrul și acordați o atenție deosebită poziției mâinilor Gresit Lovitura trebuie să fie îndreptată spre laringe, dar dacă jumătatea superioară a corpului este înclinată prea mult înapoi, balansarea piciorului nu va funcționa Dacă încerci să-ți forțezi piciorul în sus, te poți răsturna Gresit Loviturile nu ar trebui să arate ca mișcări de dans În această poziție, nu există putere în piciorul lovitor dă înapoi Dă-te înapoi cu călcâiul Lovitură cu călcâiul (Kakato-Gary) Dă-ți călcâiul în jos Gresit Atacatorul se uită la locul în care lovește și nu poate executa liber o mișcare cu piciorul Lovitura este slabă Pumnul Roundhouse până la bărbie Lovitură în spate la corp Ego-ul este o tehnică foarte importantă și foarte dezvoltată, care necesită multă practică Cu toate acestea, va fi prea greu de cultivat dacă Alte trucuri tu nu bu icis\ser ino ιirak ι andκoβ,ι i sya în elementele de bază Quech ia pro lovitură de călcâi O lovitură în vârful piciorului adversarului are de obicei un efect paralizant Kicker-ul îți apucă glezna, transferă toată greutatea corpului tău pe acel picior și folosește-ți celălalt picior pentru a lovi cu toată puterea Observând mișcările adversarului, rotiți-vă corpul tare și loviți-vă adversarul în zona inghinală sau în plexul solar lovitură de genunchi Lovitură laterală înaltă la laringe Metode de blocare Blocuri corecte și incorecte Apărarea în Karate, ca și în alte sporturi de luptă, este extrem de importantă Semnul distinctiv al blocului în Karate i este sculptat atunci că un blocaj executat corect îl pune pe fundaș într-o poziție bună pentru a contraataca Se spune adesea că atacul este cea mai bună formă de apărare Noua apărare bună de karate poate fi cel mai bun atac Apărarea și atacul sunt două fețe ale aceleiași monede Stăpânul apărării poate fi, de asemenea, stăpânul atacului Blocarea ar trebui să se facă practic într-o mișcare circulară Și deși sunt o mișcare dreaptă, când lovitura atacatorului se întâlnește în unghiul potrivit, nu este greșit cu toate acestea, mișcările în care membrele descriu un arc sunt de obicei mai eficiente Blocarea antebrațului superior* (Seiken Yodan-uke) Din poziția inițială (la nivelul pieptului), mutați brațul într-o poziție sub axilă pe partea opusă a corpului, astfel încât ambele brațe să fie în poziție transversală, iar brațul de blocare să fie în exterior În momentul contactului, pune toată puterea în mâna de blocare Mâna secundelor trebuie apăsată cât mai aproape de corp, deoarece acest lucru va crește involuntar viteza și puterea blocului La blocare, precum și la lovire și lovire Relaxează-ți umerii, încordează-ți plexul solar și degetele mari de la picioare și folosește-ți șoldurile pentru a-ți stabiliza partea superioară a corpului Folosiți pe deplin mișcarea de extensie a genunchiului atunci când blocați Retrageți bărbia, priviți direct inamicul care atacă Dintre cele patru poziții arătate în fotografii, două sunt de bază nu numai în blocare, ci și în prietenii tehnicilor lor * În original, autorul preferă să folosească nu termenul "antebraț", ci "partea din față a pumnului" pentru a desemna partea corpului implicată în blocaj - aparent, dorind să sublinieze că, cu astfel de blocuri, mâna ar trebui să fi strâns într-un pumn În traducere, vom folosi termenul "antebraț", deoarece acesta este mai în concordanță cu zona care efectuează direct blocajul Partea superioară a

corpului și încheietura mâinii cravată blocare mână coi-puts Bloc de mijloc cu antebrațul din interior spre exterior (Seiken Chudan Uchi-Uke) Cu excepția faptului că mâna de blocare este în poziția de mijloc aici, acest bloc este executat în același mod ca si precedenta Bloc de mijloc cu antebrațul din exterior spre interior (Seiken Chudan Soto-Uke) Din poziția inițială, ridicați mâna în spatele urechii Blocarea se realizează prin mișcarea antebrațului în cerc de sus în jos (Gresit Partea superioară a corpului și încheietura mâinii rueșilor de blocare sunt îndoite Un astfel de blocaj poate face ca apărătorul să cadă Gresit Mâna liberă este prea sus, iar mâna de blocare este îndoită la încheietura mâinii Această situație face imposibilă realizarea unui blocaj puternic Parerea antebrațului inferior (Seiken Gedan-Barai) Din poziția inițială, aduceți mâinile împreună în mijlocul pieptului, astfel încât să se intersecteze la nivelul încheieturilor Mâna blocată afară Apoi ridicați mâna de blocare în spatele urechii de pe partea opusă a corpului Efectuați blocarea cu mișcarea mâinii în jos în timp ce întoarceți corpul spre exterior Bloc de mijloc din interior spre exterior și parada joasă a antebrațului Aceasta este o combinație a două mișcări Când brațele sunt încrucișate la nivelul pieptului, mâna de blocare este deasupra Gresit Partea superioară a corpului este prea deschisă, iar brațele sunt prea îndepărtate Gresit Datorită faptului că mâna de blocare este prea extinsă și departe de partea din față a ochiului, blocul este slab Blocul superior "cuțit de mână" (Shuto Yolan-Uke) Cu excepția faptului că mâna este în poziția cuțit-mâna, acest blocare se efectuează în același mod ca un bloc de antebrat Blocaj de mână cu cuțit mediu din exterior spre interior (Shuto Chudan Soto-Uke) Cu excepția faptului că brațul este în poziția cuțit-mâna, acest blocare se realizează în același mod ca și blocul din mijloc cu antebrațul din exterior spre interior DAR Gresit Partea superioară a corpului este înclinată, iar brațul de blocare este prea în afară Deoarece corpul este dezechilibrat, mâna de blocare nu este caldă Bloc din mijloc din exterior spre interior "cuțit de mână" (Haito Chudan Uchi-Uke) Cu excepția faptului că mâna este în poziția cuțit-mâna, acest blocare se efectuează în același mod ca blocul din mijloc din interior spre exterior Bloc superior cu baza palmei (Shotei Elan-Uke) Din poziția inițială, ridicați palma drept în sus Mâna întinsă este în aceeași poziție Gresit Este dificil să blochezi cu succes în această poziție: degetul mare al mâinii de blocare iese în afară, partea superioară a corpului se înclină prea mult înainte, șoldurile sunt trase înapoi și brațul este întins prea mult Astfel, corpul este dezechilibrat Bloc de mijloc din exterior spre interior cu baza palmei (Shotei Chulan Soto-Uke) Blocul se executa cu aceeasi miscare ca si precedenta, doar la un nivel mediu Bloc inferior cu baza palmei (Shotei Gedan-uke) Blocarea se execută în același mod ca în pozițiile și Doar vârfurile degetelor sunt orientate spre pământ Gresit Mâna de blocare este prea întinsă și înainte, iar mâna care nu blochează este în poziție greșită Gresit Din ja ιοι pr πιο brațul este întins s tiish· ketch ia ieko Aici '; ι ii G; õ i<> cm lungime, așezată pe două grămezi de cărămizi (câte trei în fiecare) Lovitură cu marginea piciorului ("picior cuțit") Pentru siguranța primirii unei bucăți de gheață cu o grosime și lățime de IO cm și o lungime de cm, este instalat un cârlig că o margine a acesteia se sprijină pe nicovală Desigur, există și alte metode de spargere a gheții, de exemplu, cu o lovitură directă a pumnului, dar ele diferă puțin de cele pe care le-am prezentat în această secțiune Tăiind gâtul sticlei Ne-am gândit îndelung dacă să includem în această carte tehnicile de tăiere a blocajelor Deși această

acțiune include tehnici de lovire, ținere și poziționare din alte metode de spargere a obiectelor, tăierea unui blocaj are propriile sale caracteristici Până acum, am descris tehnici de spargere a obiectelor care pot fi executate de aproape orice practicant de karate Cu toate acestea, tăierea blocajului este adesea dificil chiar și pentru cei care au destulă experiență în Karate La fel ca tehnicile de stingere a lumânărilor, tăierea gâtului unei sticle nu este o tehnică pe care zece din zece luptători de karate o pot executa Printre acestea care practică în mod regulat Karate, cel mult două-trei lovituri cu centura neagră, iar din acestea două-trei, poate doar una poate tăia gâtul unei sticle Din cei aproximativ treizeci de mii de oameni care practică astăzi karate în Japonia, doar un cablu shii four vero poate executa această tehnică Deși, poate în alte țări ale lumii - America, Canada, Europa și Asia de Sud-Est, există specialiști implicați în alte arte marțiale care pot executa această tehnică Cu toate acestea, pentru tot timpul răspândirii Karate-ului în întreaga lume, nu am auzit niciodată de așa ceva Fără îndoială, nu vă puteți imagina complexitatea acestei tehnici Timp de treizeci de ani, am întâlnit foarte puțini maeștri care pot tăia gâtul unei sticle Ei spun că unii dintre vechii maeștri ar putea preda această abilitate, dar acesta este cel mai probabil doar un zvon Tăierea gâtului unei sticle este cea mai magnifică și interesantă tehnică, dar este plină de pericole Bineînțeles, elaborat în mod corespunzător, este realizat cu succes de fiecare dată, dar acest lucru nu este ușor de realizat Și este foarte greu de explicat pe hârtie cum se poate realiza acest lucru Poziţie Deși numai tăietura cu cuțitul manual este folosită pentru a tăia gâtul unei sticle, trebuie avut în vedere că există trei variante ale acestei tăieturi: o tăietură directă, o tăietură în jos, în care mâna se îndepărtează ușor de tine pe măsură ce coboară, și o tăietură în jos, în care concomitent cu coborârea, trageți mâna într-un arc spre tine Desigur, metoda specifică de a lovi gâtul depinde de forța și de experiența ta de antrenament, dar o lovitură directă cu un "cuțit de mână" nu garantează că gâtul va fi tăiat Ca și în alte tehnici, este important să încordați presa abdominală și să vă acordați spiritual pentru a obține succes Fă-te să crezi că poți să tai gâtul unei sticle și să-ți eliberezi mintea de gânduri străine Deși practic nu există elemente nesemnificative în recepția acestui nivel, concentrarea spirituală și viteza rămân cele mai importante Deși cred că ar trebui să ne străduim să dezvoltăm karate-ul prin studiul lui prin matematică și fizică, îmi este încă greu să definesc puterea umană în termeni matematici Taierea unui blocaj nu este deloc la fel cu alte tehnici de karate Aceasta este o tehnică foarte avansată Dintre toți elevii mei, doar zece au încercat să o învețe, dar doar doi au reușit Există cazuri când un luptător care a reușit să facă asta și-a pierdut odată încrederea în sine și nu și-a mai putut repeta niciodată succesul Puteți folosi orice sticlă, totuși puteți vedea în aceste fotografii că am folosit o sticlă de bere Poziția de pornire pentru instalarea sticlei Poziția înainte de impact Cel mai bine este dacă sticla este instalată aproximativ pa nivelul pieptului, dar poți alege o înălțime diferită în funcție de înălțimea și experiența ta practică Metoda de lovire Greșeli Gresit Lovitura nu a fost suficient de puternică, așa că gâtul nu a fost tăiat, iar sticla a căzut Dacă vă răniți mâna în timp ce efectuați această tehnică, consultați imediat un medic, deoarece deteriorarea ligamentelor mâinii poate fi adesea destul de gravă Capitolul STRUCTURA CORPULUI SI CENTRE VITALE După cum am observat, atunci când toate cele trei elemente vitale ale karate-ului - puterea, viteza și sincronizarea - se

concentrează împreună într-o singură mișcare sau lovitură, este aproape sigur că adversarul tău va fi lăsat inconștient sau chiar ucis Pe de altă parte, indiferent de cât de concentrate sunt aceste trei elemente, dacă nu lovești punctele vitale ale adversarului, chiar dacă ești de două ori mai puternic, îți va fi greu să-l învingi Puteți face o persoană să nu se mai poată mișca, să o faceți inconștientă sau chiar să o ucideți cu un deget dacă cunoașteți punctele vitale ale corpului său Poate că cititorul se îndoiește că o persoană poate fi ucisă cu un singur deget, dar fizica și medicina au dovedit că acest lucru nu este atât de greu de făcut Nu vom dovedi aici Dar am dori să vă atragem atenția asupra punctelor vitale ale corpului uman și asupra posibilității de a priva o persoană de viață, aplicând un efort destul de mic asupra lor Rețineți, totuși, că aplicarea practică a unei astfel de presiuni cu un singur deget este destul de dificilă Este atât de dificil încât din numărul mare de participanți la aproape de săli de antrenament de karate și mulți profesori din Japonia, probabil doar doi sau trei pot face acest lucru Pentru a putea face acest lucru, este necesar să stăpânești extrem de profund bazele Karate-ului Nu toată lumea cunoaște numele părților corpului uman pe care le folosim în fiecare zi, deoarece în viața de zi cu zi aceste nume nu sunt esențiale Totuși, ce zici Educația este esențială pentru viața de zi cu zi, așa că în Karate, cunoașterea structurii corpului uman și mai ales a punctelor sale vitale este indispensabilă pentru tehnicile de autoapărare Ilustrațiile din paginile următoare arată punctele vitale folosite ca ținte în tehnicile de Karate Punctele vitale ale corpului uman sunt situate în linie dreaptă prin mijlocul corpului și includ fruntea, buza superioară, plexul solar și organele genitale Punctele vitale secundare sunt situate pe linii drepte care merg de la tâmple și includ locuri sub urechi și sub axile Punctele vitale ale celui de-al treilea grad de importanță, cel mai puțin semnificativ, sunt situate pe două linii care pot fi trasate în mod convențional între liniile primare și două secundare și includ coastele, splina și cavitatea abdominală Unde și cum să lovești în cap - Mână "cap de pui" , , ; - interiorul "cuțitului de mână" , , , , ; - baza palmei , ; - încheietura mâinii , , , ; - baza pumnului , , , , , ; - lovituri laterale , , , , Față puncte - coroana centrul frunții - între ochi - deasupra i laz - templu - lobul urechii - sub ochi - sub ureche - între buza superioară și nasul - falca - între buza inferioară și bărbie - bărbie - orice parte a gâtului - partea din față a gâtului chiar deasupra claviculei Partea occipitală a capului puncte - coroana - - zona din spatele urechilor - sub ureche - gât lovituri - "cuțit de mână" - , , , - ; - pumnul - , - ; - partea din spate a pumnului , , , ; - un pumn cu falange extinsă a degetului arătător , , , ; - un pumn cu falanga extinsă a degetului mijlociu , , ; - un pumn cu două falange extinse , , ; - pumnul "cap de dragon" , II, ; - "mână-suliță" , ; - arătător "degetul suliță" ; - două "degete-sulițe" ; lovituri - pumnul - ; - spatele pumnului - ; încheietura mâinii - ; ■ baza articulațiilor - eu Unde și cum să loviți corpul - punct între gât și claviculă - stern - centrul liniei dintre stern și plexul solar - plexul solar - cavitatea abdominală - organele genitale - regiunea axilară între a cincea și a șasea coastă - bicepși - articulația cotului - vena antebrațului - dosul mâinii - vene și artere sub încheietura mâinii - olecran - sub piept - între a șaptea și a opta coastă coasta inferioară - inghinala - față din partea laterală a coapsei - rotula - picior inferior -ridicarea piciorului - metatars degetul mare - degetul mic - Tendonul lui Ahile lovituri - "cuțit de mână" , - ; - pumnul - ; -

dosul pumnului , , , - ; - un pumn cu falange extinsă a degetului arătător sau mijlociu , ; - pumnul "cap de dragon" ; - "mâna-suliță" , , ; - arătător "degetul suliță" , , ; - două "degete-sulițe" , , ; - partea interioară a "cuțitului de mână" , ; - baza palmei - ; - încheietura mâinii?, - ; - baza pumnului , - ; - lovitura laterala , , - ; - lovitura genunchiului , , , ; - lovitura inainte - , - ; - lovitura la glezna , ; - toc - - "picior-cuțit" - , - In spate puncte - gat - zona adiacentă omoplaților, între a treia și a patra coastă - coloana vertebrală între omoplați - coloana vertebrală în a cincea sau a șasea vertebra - spatele coastei a unsprezecea ' - coasta de jos - coloana inferioară - olecran - articulația cotului - vene și artere în partea superioară a antebrațului - os coccis - punct sub fese - cavitatea poplitea - Tendonul lui Ahile - toc lovituri - "cuțit de mână" I; - pumnul , , ; cot - ; - încheietura mâinii - ; - lovitura laterala - ; - lovitură înainte I, • CONCLUZIE Această carte nu este doar o poveste distractivă Am scris această carte în speranța sinceră că va servi drept un clasic antrenament de karate oriunde s-ar întâmpla Dar există probabil două motive pentru unele dintre deficiențele pe care le poate avea această carte În primul rând, suntem doar oameni, nu zei și este posibil să facem greșeli În al doilea rând, ne-am ciocnit într-o oarecare măsură cu editorul, pentru că intenția noastră inițială a fost să producem o dezvoltare și mai detaliată, și mai profundă a Karate-ului, iar acest lucru a dus la o carte de patru sau cinci sute de pagini Deși am vrut să includem toate tehnicile de Karate, constrângerile de spațiu nu ne-au permis, din păcate În edițiile viitoare, deși acest lucru poate avea loc în câțiva ani, sperăm să publicăm dezvoltări mai cuprinzătoare ale exercițiilor și tehnicilor formale de Karate Multe dintre fotografiile și aproape tot textul din această carte sunt luate direct din mulți ani de practică în Karate Karate-ul este în plină expansiune în Statele Unite și Europa și credem că Karate-ul se va răspândi literalmente în întreaga lume în viitorul apropiat Și acum este nevoie de o pregătire teoretică și științifică cuprinzătoare pentru a preveni degenerarea Karate-ului de astăzi în ceva asemănător unui dans Exercițiile și tehnicile formale de karate sunt rezultatul studiului și cercetării nesfârșite asupra priceperii fondatorilor artei din cele mai vechi timpuri Prin urmare, astăzi nu trebuie să neglijăm niciodată niciun exercițiu formal sau chiar tehnică și nici să încercăm în mod deliberat să le corectăm sau să le schimbăm Deși noi înșine intenționăm să petrecem mult timp și efort în viitor pentru a învăța din ce în ce mai multe despre modul de Karate, nu suntem siguri dacă chiar și atunci vom fi capabili să înțelegem cel mai profund sens al karate-ului Se spune că a fost nevoie de cincizeci de ani pentru ca maeștrii de karate din Song China să înțeleagă deplin sensul interior al tehnicilor de karate În vremurile de mai târziu, nu a mai existat un singur maestru care să înțeleagă acest sens interior Nu numai în artele marțiale, ci și în tot ceea ce facem, realizarea reală chiar și a unui singur adevăr necesită eforturi disperate și muncă care zguduie imaginația umană Vom fi foarte fericiți dacă această carte va servi drept ajutor și ghid pentru acei cititori care doresc să învețe și să practice Karate în sensul său real Autor Primăvara, DICŢIONAR Ago-Uchi lovi cu pumnul în bărbie Ao-Uchi - lovitură în creștere Aikido este una dintre artele japoneze de autoapărare Agama - cap Barutiki este o tehnică coreeană de lovire cu piciorul Bassan este unul dintre exercițiile formale Batgiki este o tehnică coreeană de lovire cu capul Bodhidharma este un călugăr indian care, conform credințelor tradiționale, a adus budismul zen în China în secolul al

VI-lea Budo este un mod marțial sau o artă marțială Wu-Tien-Xiang ■ echipament militar coreean original Gammen-Utn - blow s lino Gankaku este unul dintre exercițiile formale Tokyo este sensul interior al artei, realizat prin opera metafizică a celui de-al șaselea simț Gorii-no-Sho este un stil de artă marțială a lui Miyamoto Musashi, un războinic al perioadei Edo Gedan-Barai - paradă joasă Gedan-Ukz - bloc descendent Dan este gradul de pricepere Jou-Fa este o artă chineză veche mâna la mână, care se concentrează pe tehnici de prindere strânsă Jion este unul dintre exercițiile formale Zeikutsu-Dachi - poziție frontală Jujutsu este un stil de luptă japonez care combină tehnici de grappling, aruncare și supunere cu pumni și lovituri Judo este o versiune sportivă redusă a Ju-Jutsu, excluzând tehnicile care pun viața în pericol Edan-Ate - lovitură de vârf, lovitură în cap Yodan-uke este blocul superior Edan-Uchi - lovitură de top Edan-Tsuki - poke top, poke la cap Ei-Dachi - poziție obișnuită, poziție gata Eco-Geri - lovitura laterala Eco-Keage - lovitură laterală înaltă Ibuki este o metodă de respirație în Karate Ippon Nukite este o mână cu suliță cu degetul arătător Yi-Ti-Tin este una dintre artele marțiale aduse din India în China de Bodhidharma Kakato - toc Kakato-Geri - lovitură de călcâi Kake-Dachi ■ - poziţia cârligului Kang Fa este o artă chineză antică corp la mână, care folosește în principal lovituri și împingeri Kaiku este unul dintre exercițiile formale Kansetsu-Geri - lovitură la gleznă Kata sunt exerciții formale Keage - lovitură înaltă Kiba-Dai - atitudine de "călăreț", Kin-Gary - o lovitură în vintre Kihon-Kumite este o luptă de antrenament într-o etapă Kokutsu-Dazi - poziție din spate Kokei - încheietura mâinii îndoită Koken-Chudan-Uchi-Uke - blocarea încheieturii mâinii la nivelul pieptului Kote - ■ antebraţ Kumite - lupta, lupta de antrenament Kusari-Gama este o serie de ■ arme aplicate cu lanţ Mâna "cap de pui" Keiko Kempo - lupta cu pumnii Kendo este arta japoneză a sabiei Lun Hua Chuan este o tehnică chineză de luptă corp la corp Mawashi Kubi-Geri - lovitură circulară la gât Mawashi-Geri - lovitură circulară Mawashi-uke este un bloc circular Mawashi-Uchi - - pumn circular Mae-Gzri - lovitură înainte Migi - dreapta, situata in dreapta Moritiki - - lovitură oblică coreeană, Moroaei-Dagi - sta cu un picior în față Morote-uke - blocaj cu două mâini Muruputiki - lovitură coreeană de genunchi Musubi-Dachi - Stați pe picioarele desfășurate Nakayubi Ipponken - un pumn cu o articulație mediană extinsă degetul lui Naha-Te este una dintre școlile de karate din Okinawa Nihonken - un pumn cu două articulații expuse Nihon-Nukite - "mâna suliței" cu două degete Nogare este una dintre căile de respirație, folosit în lupte Nukite - Mâna suliței Neko-Ashi-Dachi - poziția pisicii Okechiki este o lovitură coreeană de umăr Omote Uchi - lovitură în vârful capului Otoshi-Uchi - lovitură descendentă Oyayubi Ipponken - un pumn cu o articulație dureroasă extinsă deget Ping An este unul dintre exercițiile formale Ryotoken - pumnul "cap de dragon" Shikotsu-Uchi - o lovitură la claviculă Sakotsu-Uchikomi - Lovitură rotativă la claviculă Sangin-Dachi - atitudine de clepsidra Sambon Kumite este o luptă de antrenament în trei etape Sayu-Uchi - lovituri dreapta-stânga Seiken este suprafața frontală a pumnului Seiken-Ago-Uchi - perforare (suprafața frontală) în bărbie Seiken-Gedan-Barai - parada antebrațului inferior Seiken-Yodan-Uke - bloc superior antebrațului Pumn deasupra capului Seikap-Yodan-Tsuki Seiken-Chudan Soto-Uke - bloc mijlociu cu antebratul din exterior in interior Seiken-Chudan Uchi-Uke - bloc de mijloc cu antebrațul din exterior spre interior ' Seiken-Chudan-Tsuki - o lovitură în corp ' Shomen-Uchi - lovitură din față Shotei - "călcâiul palmei" Shiko-dachi este o

atitudine de sumo Sita-Uchi - lovitură descendentă Shita-Tsuki - lovitură scăzută, lovitură în jos Sokuto - marginea piciorului, "picior-cuțit" ; t Sotiki este un pumn coreean Sun Tzu este un stil chinezesc de artă marțială cunoscut în perioada Chou Siep Xu Tinh este una dintre artele marțiale aduse din India în China de Bodhidharma Sei-En-Ting este unul dintre exercițiile formale Seiha este unul dintre exercițiile formale Shuriken - aruncarea cuțitelor de stele Shuri-Te este una dintre școlile de karate din Okinawa Shuto - marginea palmei, "cuțit de mână", Shuto-uke - un bloc dublu în jos Xiao-Lin-su este o mănăstire chineză cunoscută drept locul de naștere al lui Xiao-Lin-su-Kempo Tai-jutsu este unul dintre stilurile chinezești de luptă corp la corp, care este considerat precursorul artelor japoneze de autoapărare Tai-Kyoku este unul dintre exercițiile formale Taiken este un sistem de luptă coreean care combină Kempo chinezesc și tehnici coreene native Tai Tzu Quan este unul dintre stilurile de luptă corp la corp chineză Tamesnwari este o tehnică de spargere a diferitelor materiale cu mâinile goale Tomari-Te este una dintre școlile de karate din Okinawa Toho - "mâna sabiei" Este o mână Teisoku este arcul piciorului Tekki este unul dintre exercițiile formale, Ten-No-Kata este unul dintre exercițiile formale Tensho - acoperire - o mișcare a încheieturii mâinii care acoperă sau suprapune o lovitură, precum și un exercițiu formal bazat pe tehnicile de învăluire sau acoperire, Tetsuya este marginea bazei pumnului Chudan-Ate - o lovitură pentru corp Chudan-uke - un bloc la nivelul pieptului și abdomenului Chudan-Tsuki - bate în corp Chusoku este o pernă sub degetele picioarelor Chabi - "Treizeci și șase de metode", derivat din Taiken Uraken este un pumn inversat Ura-Uchi - o lovitură la baza nasului Ushiro-Geri - lovitură în spate Uchi-Uke Gedan-Barai este un bloc de mijloc interior combinat cu o paradă joasă Uchihachi-Dachi - Poziția picioarelor porumbelului Farando este o artă marțială folosită în mod obișnuit în antichitate în regatul coreean Silla Fudo-Dachi - - o poziție obișnuită sau o poziție pregătită Hagakure este o carte-ghid pentru principiile disciplinelor marțiale japoneze Hayu - marginea interioară a "cuțitului de mână" Hangetsu este un pas mare înainte cu piciorul drept, întorcând corpul spre stânga Hyori-Uchi - o lovitură la maxilarul superior sau la puntea nasului Hidza - genunchi Hiza-Geri - lovitură de genunchi Hiji - lokoi Hiji-Age-Uchi - lovitură de cot în creștere Hiji-Edai-Ate - Lovitură cu cotul în cap Hiji-Oı oshi-Uchi - lovitură în jos cu cotul Hiji-Tyudian-Ate - lovitură cu cotul pe corp Lovitură de Hizo-Uchi în splină Hiraken - baza pumnului Hirate baza mâinii Hitosaeyubi Ipponkep - un pumn cu o articulație extinsă a degetului arătător Hoko-jutsu este o tehnică veche de mișcare japoneză Heiko-dachi sta pe picioare paralele, Heisoku - ridicând piciorul Heisoku-dachi este o poziție cu picioarele închise Tsuruashi-Dachi - Poziție de macara Chal este un termen chinezesc pentru budismul zen E mpi - cot Conţinut Nota editorului Despre autor Í Cuvânt înainte Partea Bazele Karate-ului Capitolul INTRODUCERE Capitolul TEHNICĂ SI SISTEMUL DE ANTRENARE Tehnica Principala clasificare a tehnicilor Sistem de antrenament capitolul ARME DE KARATE Mâinile ' Picioare și călcâi Capitolul PREGĂTITOR ÎNCĂLZIRE Exercițiu pentru degetele de la picioare Exercițiu pentru glezne ( ) Exercițiu pentru glezne ( ) Exercițiu pentru genunchi Exerciţiul tendonului lui Ahile Exerciţii pentru şolduri Exerciţiu de întindere a picioarelor Înclinarea înainte Aplecări înainte cu picioarele împreună Push-up, picioarele depărtate Exerciţiu pentru şolduri (I) Exercițiul șoldului ( ) Exerciții pentru șolduri și spate Exerciţii de rotaţie Exercitii de rotatie pentru spate Exerciţii de rotaţie pentru piept Exerciţiul